

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II ශ්‍රේණිය

කාර්ය පත්‍රිකා සංග්‍රහය



කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය
අමීපාර



ඒකකය - සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු.**ගුරුතවතාගේ නම :- ඩබ්.එන්.පී.ඩී.කරුණාරත්න - අම්/ගාමිණී මහා විද්‍යාලය****කාර්ය පත්‍රිකා අංක 01**

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- ❖ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය වැඩි දියුණු වීම.
- ❖ මාගේ පාලනයට ගැනීම
- ❖ බලවත්ත කරනුයේ
- ❖ සාමාජීය ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක
- ❖ මාගේ හා ප්‍රජාව ගෙ හරි

01. ඉහත කරුණු අධ්‍යයනය කිරීම තුළින් ඔබට හැඟෙනුයේ,

1. පූර්ණ සෞඛ්‍යය යි.
2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යි.
3. ජීව ගුණයයි.
4. සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති

02. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් තුළ දැනුම ලබා දීමට අනිවාර්ය ශ්‍රේණිය වන්නේ,

1. 1 - 9 ශ්‍රේණි සඳහා
2. 6 - 9 ශ්‍රේණි සඳහා
3. 6- 11 ශ්‍රේණි සඳහා
4. 1 - 11 ශ්‍රේණි සඳහා

03. පාසල තුළ සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීම අනිවාර්ය වීම හා ඒ මත පදනම් වූ ප්‍රතිමානය නොවන්නේ,

1. ලිඳ ආවරණය කර තිබීම.
2. සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර විකිණීම තහනම් කිරීම.
3. ළමුන් 60 කට එක් වැසිකිළියක් තිබීම.
4. ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

04. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පාසල් මට්ටමින් සකස් කළ හැකි ප්‍රතිපත්තියක් වන්නේ

1. ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගෙන යාම.
2. අවුරුදු 12 ට අඩු දරුවන්ට දත්ත වෛද්‍ය සේවා ලබා දීම.
3. එකම වර්ගයේ ඩෙස් පුටු භාවිතය
4. ඉහත සියල්ලම

05. පාසලක සෞඛ්‍ය ප්‍රවාහන තත්ත්වය මැන බැලීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි නිර්ණායකයක් වන්නේ,

1. පාසල තුළ ඇති භෞතික සම්පත් වැඩි කර ගැනීම.
2. පාසල මගින් ක්‍රියාවට නැංවිය හැකි ප්‍රතිපත්ති හඳුනා ගැනීම.
3. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්තිය අනුව ක්‍රියා කිරීමට අවශ්‍ය නොවන බව
4. පාසල් ප්‍රජාවේ සහභාගිත්වය

06. ජීවත් වීමේ ආයු කාලය දීර්ඝ කර ගනිමින් සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත් ව සිටීම හඳුන්වන්නේ,

1. ස්වස්ථතාවය
2. යහපත් පවුල
3. පවුලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය
4. ජීව ගුණය

07. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක වන සාමාජීය පරිසරයක තිබිය යුතු ගුණාංගයක් නොවන්නේ,

1. හිංසනයෙන් තොර වීම.
2. මනා ගුරු සිසු සබඳතා තිබීම.
3. කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් කිරීම.
4. සමිති සමාගම් තිබීම.

08. ලෝක පාසල් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය සේවාව ආරම්භ වූයේ,

1. 1921 දී ය. 2. 1918 දී ය. 3. 1920 දී ය. 4. 1916 දී ය.

09. පාසල් දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කිරීම සඳහා රජය විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියා මාර්ගයක් නොවන්නේ,

1. උදෑසන ශරීර සුවතා වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම.
2. පාසල් සිසුන් සඳහා විටමින් පෙති ලබා දීම.
3. නියමිත ප්‍රථමාධාර ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා දීම.
4. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ රෝග පිළිබඳ සොයා බැලීම.

10. පුද්ගල සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඇගයීම සඳහා යොදාගත හැකි නිර්ණායකයක් නොවන්නේ,

1. නිසි ඉණ මිම්ම 3. අධි බර හා ප්‍රසන්න බව
2. මතක ශක්තිය 4. ශාරීරික යෝග්‍යතාව

II කොටස

01.

1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන යන්න අර්ථ දක්වන්න.
2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සඳහා භාවිතා කළ හැකි උපාය මාර්ග නම් කරන්න.
3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක කර ගත හැකි ස්ථාන හතරක් සඳහන් කරන්න.

02.

1. ඔබගේ පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති 05 ක් ලියන්න.
2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමේ භෞතික පරිසරයක තිබිය යුතු අංග තුනක් ලියන්න.
3. මානසික පරිසරයේ තිබිය යුතු අංග තුනක් ලියන්න.

03.

1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජාවේ දායකත්වය ඇතිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03ක් සඳහන් කරන්න.
2. නිපුණතා සංවර්ධනය සඳහා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් 03ක් යෝජනා කරන්න.
3. ඉහත සඳහන් කළ එක් යෝජනාවක් ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

04.

1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සේවාවන් ලබා ගත හැකි ආයතන හා පුද්ගලයින් දෙදෙනා බැගින් සඳහන් කරන්න.
2. පාසල තුළ රජය විසින් ක්‍රියාත්මක කරන සෞඛ්‍ය සේවාවන් 03ක් සඳහන් කරන්න.
3. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ නීතිරීති 03ක් ලියන්න.

05.

1. ජීව ගුණය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?
2. ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක 03ක් සඳහන් කරන්න.
3. ගුණාත්මක භාවය ඉහළ මට්ටමක ඇති ප්‍රජාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණ 03ක් සඳහන් කරන්න.

ඒකකය - ළමා විශේෂ පසු ඵලශ්‍රේණි ජීවිත අවධි හඳුනා ගනිමු.**ගුරුකවතාගේ නම :- ඩබ්.එන්.ජේ.ඩී.කරුණාරත්න - අම්/ගාමිණී මහා විද්‍යාලය****කාර්ය පත්‍රිකා අංක 02**

01. ළමා විශේෂ ප්‍රධාන අවධි අනුව උපතේ සිට වයස අවුරුදු 1 දක්වා කාලය අයත් වන්නේ,
 1. පෙර ළමා විය
 2. නවජ අවධිය
 3. පසු ළමා විය
 4. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය
02. නවජ අවධිය ලෙස හඳුන්වන කාලසීමාව වන්නේ,
 1. මව්කුස තුළ කුස තුළ සිටින කාලය
 2. නිර්දේශිත දින 28ක් දක්වා කාලය
 3. වයස අවුරුදු 1 සිට 5 දක්වා කාලය
 4. වයස අවුරුදු 6 සිට 10 දක්වා
03. ළමා විශේෂ පසු ඵලශ්‍රේණි ජීවිතය විවිධ අවධි වන්නේ,
 1. 03 කි.
 2. 04 කි.
 3. 05 කි.
 4. 06 කි.
04. ජීවිතයේ විවිධ අවධි වලට අනුව තරුණවිය අයත් වන්නේ,
 1. අවුරුදු 59 ට වැඩි
 2. අවුරුදු 40ත් 59ත් අතර
 3. අවුරුදු 20 ත් 39 ත් අතර
 4. අවුරුදු 40 ත් 54 ත් අතර
05. නව යොවුන් වියේ සිදුවන මානසික වෙනස් වීමක් වන්නේ,
 1. ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට ඇති කැමැත්ත
 2. සම වයස් මිතුරන් ඇසුරු කරයි.
 3. සමාජශීලී වීමට කැමැත්තක් දක්වයි.
 4. ඉහත සියල්ලම
06. තරුණ වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලුවක් සහ අභියෝගයක් වන්නේ,
 1. ලිංගික අධ්‍යාපනය නොලැබීම.
 2. නොගැළපෙන සම්බන්ධතා ඇතිවීම.
 3. අසනීප තත්ත්වයන් හට ගැනීම.
 4. අවිචේකි බව හා තරගකාරී බව
07. වැඩිහිටි වියේ දී ඇතිවිය හැකි කායික වෙනස්කම් නොවන්නේ,
 1. සම තුනී වීම.
 2. ඇති අස්ථි ව්‍යුහයන් වෙනස් වීම.
 3. උස මදක් අඩු වීම.
 4. ව්‍යායාමවල නිරත වීම.
08. තරුණ අවධියේදී වැරදි ආහාර පුරුදු වලට යොමුවීම වීම හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි බෝ නොවන රෝගී තත්ත්වයක් වන්නේ,
 1. දියවැඩියාව
 2. කෘෂ් බව
 3. පණු රෝග
 4. වෛරස් රෝග
09. මැදි වියේ ගැටලු මග හරවා ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා වන්නේ,
 1. අරමුණක් සහිතව ජීවත් වීම.
 2. කාල කළමනාකරණය
 3. අධ්‍යාපන මට්ටම් හඳුනා ගැනීම.
 4. ඉහත සියල්ලම
10. වැඩිහිටි වියේ ගැටලු අවම කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ගයක් නො වන්නේ,
 1. ආවේගශීලී වීම.
 2. ආගමික කටයුතුවල යෙදීම.
 3. යථාර්ථය තේරුම් ගැනීම.
 4. සමාජ සුබසාධන කටයුතුවල යෙදෙයි.

01. ළමා විශේෂ ප්‍රධාන අවධි කාල සීමාවන් සහිතව පෙළගස්වන්න.

02. ළමා විශේෂ පසු ඵලඹෙන ජීවිත අවධි කාල සීමාවන් සහිතව පෙළගස්වන්න.

03.

1. නව යොවුන් විශේෂ කායික වෙනස්කම් තුනක් සඳහන් කරන්න.
2. නව යොවුන්විශේෂ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී ඇතිවන ගැටලු පහක් ලියන්න.
3. පහත සඳහන් අවස්ථා වල ඔබගේ මානසික පීඩනය අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කරන්න.
 - විභාගය සඳහා ඔබ බලාපොරොත්තු වන ලකුණු නොලැබීම.
 - online අධ්‍යාපනයක් සමඟ විභාගයට මුහුණ දීම.

04.

1. තරුණ විශේෂ දී ඇතිවිය හැකි මානසික අවශ්‍යතාවයන් තුනක් සඳහන් කරන්න.
2. තරුණ විශේෂ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේදී ඇති වන ගැටලු තුනක් සඳහන් කරන්න.
3. එම ගැටලු අවම කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කරන්න.

05.

1. මැදිවිශේෂ සාමාජීය අවශ්‍යතාවයන් තුනක් සඳහන් කරන්න.
2. මැදි විශේෂ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේදී මතුවන ගැටලු තුනක් සඳහන් කරන්න.
3. එම ගැටලු සඳහා සාර්ථකව මුහුණ දීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කරන්න.

06. වැඩිහිටි විශේෂ සාමාජීය අවශ්‍යතාවයන් 05ක් සඳහන් කරන්න.

එකකය - නිවැරදි ඉරියව් සඳහා ජීව යාන්ත්‍රික මූලධර්ම හඳුනා ගනිමු.

ගුරුහච්ඡාගේ නම :- කේ.පී.එස්.රත්නායක - අම්/ඩී.එස්.සේනානායක ජාතික පාසල

I කොටස

01. ගතික හා ස්ථිතික ඉරියව් ලෙස පිළිවලින් පෙන්වා දිය හැක්කේ,

i. සිට ගැනීම හා වැනිරීම.

ii. දිවීම හා ඇවිදීම.

iii. පැනීම හා ඉඳ ගැනීම.

iv. ඇවිදීම හා පැනීම.

02. ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍රික මූලධර්මයක් නොවන්නේ,

i. ගම්‍යතාව

ii. සන්නිවේදනය

iii. අවස්ථිතිකය

iv. බලයේ දිශාව

03. ක්‍රීඩකයකු පනිනු ලබන උස හෝ දුර කෙරෙහි බලපාන සාධකයක් වන්නේ,

i. මුදාහැරීමේ කෝණය

ii. හික්මීමේ කෝණය

iii. මුදාහැරීමේ වේගය

iv. මුදාහැරීමේ උස

04. බරක් ඉහලට එසවීමේදී පවත්වා ගත යුතු ඉරියව් ලක්ෂ්‍යයක් නොවන්නේ

i. කඳ සෘජුව පවත්වා ගත යුතුයි.

ii. පාද තරමක් ඇත් කර ආධාරක පතුල පුළුල්ව තබා ගත යුතුයි.

iii. හැකි තාක් සිරුරට සමීපව බර තබා ගත යුතුයි.

iv. ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුලතින් පිටත තිබිය යුතුයි.

05. ස්කන්ධයේ හා ප්‍රවේගයේ ගුණිතය ලෙස හඳුන්වන්නේ

i. අවස්ථිතිකය

ii. වේගය

iii. ගම්‍යතාව

iv. ත්වරණය

06. නිශ්චලතාවයේ තිබෙන වස්තුවක් චලනය වීමට හෝ චලනය වෙමින් තිබෙන වස්තුවක චලිත ස්වභාවය වෙනස් කිරීමට බලපාන හේතුව වන්නේ,

i. බලය

ii. ගම්‍යතාව

iii. අවස්ථිතිකය

iv. ප්‍රවේගය

07. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසියක් නොවනුයේ,

i. ශරීරයේ වැය වන ශක්තිය අවම වීම.

ii. ශරීරයේ පේශි හා සන්ධි වලට දැනෙන පීඩනය වැඩි වීම.

iii. කඩ වසම් පෙනුමක් සහ සැහැල්ලු බවක් දැනීම.

iv. කාර්ය ඵලය වැඩි කර ගත හැකි වීම.

08. කිසියම් වස්තුවක මිනිස් සිරුරේ බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂ්‍යය හඳුන්වනුයේ,

i. ගුරුත්වාකර්ෂණ බලය

ii. ගුරුත්වජ ත්වරණය

iii. ගුරුත්ව රේඛාව

iv. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය

09. සමබරතාවය වඩාත් වැදගත් වන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක් වනුයේ,

- i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රභාරය සඳහා
- ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විදීම සඳහා
- iii. ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාව සඳහා
- iv. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ හිසින් පහරදීම සඳහා

10. දෙඅත් දෙපසින් පහලට හෙලා සෘජුව සිටගෙන සිටින විට පුද්ගලයකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටන්නේ ඔහුගේ සිරුරේ,

- i. 50% ක් උසින් ය.
- ii. 56% ක් උසින් ය.
- iii. 59% ක් උසින් ය.
- iv. 60% ක් උසින් ය.

II කොටස

01. i. සමබරතාවය යන්න හඳුන්වන්න.

ii. සිරුරේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා බලපාන සාධක 5ක් නම් කරන්න.

iii. ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සමබරතාවය යොදා ගන්නා අවස්ථා 4ක් ලියා දක්වන්න.

02. i. මූලික හිඳ ගැනීමේ ක්‍රම තුනක් ලියා දක්වන්න.

ii. ඉහත දක්වා ඇති ක්‍රම දෙකක් සඳහා රූප සටහන් ඉදිරිපත් කරන්න.

iii. නිවැරදි වාඩිවීමකදී අවධානයට ලක් වියයුතු කරුණු 04ක් ලියා දක්වන්න.

03. i. වැකිරීමේ විවිධ අවස්ථා මොනවාද?

ii. මූලික වැකිරීම් තුනක් සඳහා රූප සටහන් ඉදිරිපත් කරන්න.

iii. නිවැරදි වැකිරීමකදී අවධානයට ලක් කළයුතු කරුණු 04ක් ලියා දක්වන්න.

04. i. නිවැරදි ඉරියව්වක් යන්න හඳුන්වන්න.

ii. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය තුලින් ඇතිවිය හැකි වාසි 05ක් සඳහන් කරන්න.

iii. වැරදි ඉරියව් ඇතිවීම සඳහා බලපාන හේතු 05ක් ලියා දක්වන්න.

05. i. ස්ථිතික හා ගතික ඉරියව් යනු කුමක්ද?

ii. සිට ගැනීමේ මූලික ඉරියව් නම් කරන්න.

iii. සිට ගැනීමේ මූලික ඉරියව් එදිනෙදා පවත්වා ගැනීමේ දී ඔබගේ අවධානයට ලක් කළ යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.

එකකය - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.**ගුරුහච්ඡාගේ නම :- කේ.පී.එස්.රත්නායක - අම්/ඩී.එස්.සේනානායක ජාතික පාසල****I කොටස****1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූ වර්ෂය වන්නේ**

i. 1985

ii. 1921

iii. 1895

iv. 1911

2. ශ්‍රී ලංකාවට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දුන් පුද්ගලයා වනුයේ,

i. විලියම් ජී මෝගන් මහතාය.

ii. වොල්ටන් කැමැතුන් මහතාය.

iii. ජේමස් හයිස්මිත් මහතාය.

iv. ජෝ බයිඩින් මහතාය.

3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිළකට සහභාගී විය හැකි උපරිම හා අවම ගණන වන්නේ,

i. 12/06

ii. 06/06

iii. 06/12

iv. 05/07

4. ප්‍රභාරයේ පියවරක් වන්නේ,

i. හරස් පා තැබීමයි.

ii. ඉපිළීමයි.

iii. වැළැක්වීමයි.

iv. ඔසවා දීමයි.

5. ප්‍රථම ආසියානු වොලිබෝල් තරගාවලිය පැවැත්වූ වර්ෂය වනුයේ ,

i. 1875

ii. 1921

iii. 1916

iv. 1896

6. වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධිය වන්නේ ,

i. ප්‍රභාරය

ii. පන්දුව ඔසවා තැබීම.

iii. පන්දුව කරා ළඟා වීම.

iv. තනිව වැළැක්වීම.

7. වොලිබෝල් තරග විනිශ්චය සඳහා විනිශ්චය මණ්ඩලයට අයත් නොවන සාමාජිකයා වන්නේ,

i. කාල සහයක නිලධාරියා

ii. පළමු වන තීරක

iii. ලකුණු සටහන්කරු

iv. පැනීර්බා විනිසුරු

8. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩකයින් එක් පිළක ස්ථාන ගත විය යුතු නිවැරදි ආකාරය වන්නේ,

i

2	5	4
1	3	6

ii

1	2	3
4	5	6

iii

4	3	2
5	6	1

iv

1	2	3
6	5	4

9. උඩු අත් පිරිනැමීමට අයත් නොවන්නේ,

i. පාවෙන පිරිනැමීම.

ii. ටෙනිස් පිරිනැමීම.

iii. යටි අත් පිරිනැමීම.

iv. උඩ පැන පිරිනැමීම.

10. විරුද්ධ පිලේ පිරිනැමීමකින් පසු ඔවුන් විසින් වරදක් කරනු ලැබී ය. බෝලය තම පිලට පිරිනැමීමට අවස්ථාව ලැබුණු විට ඔබ කණ්ඩායමට පිරිනැමීමට අවස්ථාව ලබා ගැනීම සඳහා ක්‍රීඩකයා කැරකිය යුතු දිශාව වන්නේ ,

i. වමා වර්තව

ii. දක්ෂිණා වර්තව

iii. උතුරු දිශාවට ය.

iv. බටහිර දිශාවට ය.

II කොටස

01.
 - i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නම් කරන්න.
 - ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ මිමි සහිතව රේඛා නම් කරන්න.
 - iii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිර්මාතෘ හා ආරම්භකවරයා නම් කරන්න.
02.
 - i. ප්‍රහාරය යනු කුමක් ද?
 - ii. ප්‍රහාරක පහරක දී වැරදි සිදුවන අවස්ථා 3ක් සඳහන් කරන්න.
 - iii. ප්‍රහාරය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 04ක් ලියා දක්වන්න.
03.
 - i. වැළැක්වීම යනු කුමක් ද ?
 - ii. වැළැක්වීමක දී වැරදි සිදු වන අවස්ථා 03ක් ලියා දක්වන්න.
 - iii. වැළැක්වීම පුහුණු කරවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03ක් ලියා දක්වන්න.
04.
 - i. පිරිනැමීම යනු කුමක් ද ?
 - ii. පිරිනැමීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි 03ක් ලියන්න.
 - iii. වැරදි ස්ථාන මාරුවකදී අත්වන ප්‍රතිඵල 03ක් ලියා දක්වන්න.
05. ඔබ විනිසුරුවරයෙකු යැයි සිතා පහත අවස්ථා සඳහා ලබාදෙනු ලබන තීරණ ලියා දක්වන්න.
 - i. A කණ්ඩායමේ ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු එල්ල කළ ප්‍රහාරයේදී B කණ්ඩායමේ ඉදිරි පෙළ වැළැක්වීම සඳහා වූ ක්‍රීඩකයාගේ ඇඟිලි වල ස්පර්ශ වී පිටියෙන් ඉවතට පන්දුව යොමු වූ අතර B කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයාගේ පර්සයෙහි කොටසක් දැලෙහි එම අවස්ථාවේ ස්පර්ශ විය.
 - ii. B කණ්ඩායමේ පන්දු ඔසවන්නා ප්‍රහාරය සඳහා පන්දුව එසවීමේ දී ඔහුගේ ඇඟිලිවල පන්දුව සුළු වෙලාවක් රැඳෙන බව දැකීම.
 - iii. A කණ්ඩායමෙන් යොමු කළ පිරිනැමීම B කණ්ඩායමේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් ලබා ගැනීමේ දී එකවර ස්පර්ශ 2ක් විය.
 - iv. B කණ්ඩායමේ ඔසවන ලද පන්දුවකට දැල උඩ දී A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයා ක්ෂණික ප්‍රහාරයක් එල්ල කර ලකුණක් ලබා ගැනීම.
 - v. A කණ්ඩායමේ පන්දු ඔසවන්නා ප්‍රහාරය සඳහා යොමු කළ පන්දුවට ලක් කෙරෙන ක්‍රීඩකයා වැරෙන් පහරක් එල්ල කොට ලකුණක් ලබා ගැනීම.

එකකය - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.

ගුරුතෙවතාගේ නම :- කේ.පී.එස්.රත්නායක - අම්/ඩී.එස්.සේනානායක ජාතික පාසල

I කොටස

01. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිර්මාතෘ ලෙස සැළකෙන්නේ,

i. වොලිටර් කැමැක් මහතාය.

ii. ඩොනි ග්‍රිනි මහත්මිය ය.

iii. ජේම්ස් නයිස්මිත් මහතාය.

iv. නෙල්සන් මැන්ඩිලා මහතා ය.

02. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිලකට ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව වන්නේ,

i. 7/11

ii. 11/16

iii. 5/7

iv. 12/ 7

03. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ලොවට හඳුන්වා දුන් වර්ෂය,

i. 1895

ii. 1891

iii. 1921

iv. 1961

04. WA, GD යනුවෙන් ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථාන නාම පිළිවෙළින් වන්නේ,

i. අංශ රකින්නිය, කනු රකින්නිය

ii. අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය, ගොල් රකින්නිය

iii. විදින්නිය, මැද සිටින්නිය

iv. කණු රකින්නිය, විදින්නිය

05. නෙට්බෝල් විනිසුරුවරියක් තරග විනිශ්චය සඳහා රැගෙන යා යුතු උපකරණය නොවන්නේ,

i. ඔරලෝසුව

ii. කාසිය

iii. බුල් බෑන්ඩ්

iv. නීති පොත

06. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ක්‍රීඩිකාවකට පන්දුව තම අත තබා ගත හැකි අවම කාලය වන්නේ,

i. තත්පර 3 කි.

ii. තත්පර 4 කි.

iii. තත්පර 5 කි.

iv. තත්පර 6 කි.

07. විදුම් කණුවේ උස ප්‍රමාණය වන්නේ,

i. අඩි 8 කි.

ii. අඩි 10 කි.

iii. අඩි 12 කි.

iv. අඩි 15 කි.

08. GA නාමය දරන ක්‍රීඩිකාවකට ක්‍රීඩා පිටියෙහි ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශ වන්නේ,

i. 2,3,4 කලාප

ii. 1,2,3 කලාප

iii. 4,5 කලාප

iv. 3,4,5 කලාප

09. වයස අවුරුදු 20න් පහළ පාසල් නෙට්බෝල් කණ්ඩායම සඳහා ලබාදෙන පබන කාලය වන්නේ,

i. විනාඩි 10- විවේකය 03- විනාඩි 10

ii. විනාඩි 15- විවේකය 03- විනාඩි 15

iii. විනාඩි 20- විවේකය 03- විනාඩි 20

iv. විනාඩි 25- විවේකය 05- විනාඩි 25

10 ක්‍රීඩාවේ පන්දුව විදීමේ ක්‍රමයක් වන්නේ,

i. ඇත සිට විදීම.

ii. දැනින් පන්දුව විදීම.

iii. හිසට ඉහළින් පන්දුව විදීම.

iv. ඉපිළිමක් සහිතව පන්දුව විදීම.

II කොටස

01.
 - i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නම් කරන්න.
 - ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටිය මිමි සහිතව ඇඳ දක්වන්න.
 - iii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන්නේ කවුරුන් ද ?

02.
 - i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විදීමේ ක්‍රම නම් කරන්න.
 - ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
 - iii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීම සඳහා යැවුම් වර්ග 4ක් ලියා දක්වන්න.

03.
 - i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථාන නාම නම් කරන්න.
 - ii. ඉහත දක්වන ලද ස්ථාන නාම සඳහා ක්‍රීඩිකාවන් ක්‍රීඩා පිටියේ ගමන් කළ හැකි කලාප / ප්‍රදේශ වෙන වෙනම අඳුරු කර දක්වන්න.

04.
 - i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී සිදු වන වැරදි සඳහා ලබා දෙන දඬුවම් මොනවාද?
 - ii. පන්දුව හුරු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 5ක් ලියා දක්වන්න.

05. ඔබ නෙට්බෝල් තරගයක විනිසුරුවරියක යැයි සිතා පහත අවස්ථා සඳහා ලබා දෙනු ලබන තීරණ සඳහන් කරන්න.
 - I. ක්‍රීඩිකාවක් පන්දුව අතතිව පාදය ඇදී, පියවර කිහිපයක් තැබීම, දිවීම වැනි පා සම්බන්ධ වැරදි සිදු වූ අවස්ථාවක් දැකීම.
 - II. දෙපිලෙහි ම ක්‍රීඩිකාවන් එකවර පන්දුව අල්ලා ගැනීම.
 - III. ගෝල් කවයෙන් පිටත දී ක්‍රීඩිකාවක ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩිකාවකගේ ඇගේ හැප්පීම.
 - IV. ක්‍රීඩිකාවක් පන්දුව පිටියෙන් ඉවතට යැවූ අවස්ථාවක
 - V. විදින්නිය විදීමට සැරසෙද්දී අඩි තුනක පරතරයක් නොමැතිව බාධා කිරීම.

ඒකකය - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.**ගුරුභවතාගේ නම :- හර්ෂනී රත්නිකා විජේසිංහ - අම්/ඩී.එස්.සේනානායක ජාතික පාසල**

1. ලොව ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව වන පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා එක් පිලකට ක්‍රීඩා කරන උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වන්නේ,

i. 7

ii. 9

iii. 10

iv. 11

2. තරඟයක පා ඇරඹුමක් සිදු නොවන අවස්ථාව දැක්වෙන පිළිතුර වන්නේ,

i. තරඟ ආරම්භයේ දී

ii. දෙවන භාගය ඇරඹුමක දී

iii. ගෝල ලකුණක් ලබාගත් විටෙකදී

iv. සෘජු නිදහස් පහරක දී

3. ක්‍රීඩකයා හා විරුද්ධ පිලේ දැල රකින්නා හැර අන් සියලු ක්‍රීඩකයින් දඬුවම් ප්‍රදේශයෙන් පිටත රැඳී සිටීමට සිදුවන අවස්ථාව ලෙස දැක්වෙන්නේ,

i. ප්‍රතිවාදියා වෙත කෙළ ගැසීම

ii. ප්‍රතිවාදියකු තල්ලු කිරීම.

iii. ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙක් ප්‍රදේශයෙන් පිටතදී පරහ දීම.

iv. දඬුවම් ප්‍රදේශය තුළ දී පන්දු අතින් ඇල්ලීම.

4. දී ඇති රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට විනිසුරු විසින් ලබාදෙන සංඥාව නිවැරදිව දැක්වෙනුයේ,

i. තුළට විසිකිරීම.

ii. කොන්පහර

iii. ගෝල් පහර

iv. ක්‍රීඩක ආදේශනය



5. තරඟයක පා ඇරඹුම සම්බන්ධයෙන් සඳහන්ව ඇති සාවද්‍ය පිළිතුර වන්නේ,

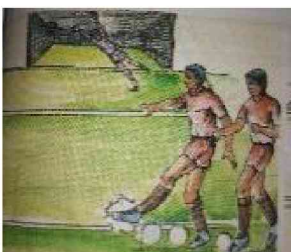
i. පන්දුව මධ්‍ය ලක්ෂ්‍ය නිශ්චලව තැබිය යුතුය.

ii. කණ්ඩායම තමන්ගේ අර්ධ වල සුදානම්ව සිටිය යුතුය.

iii. සෘජුවම ගෝලයක් ලැබෙන පරිදි පහරක් යොමු කළ යුතුය.

iv. ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමේ මීටර් නවයක් දුරින් සිටිය යුතුය.

6. රූපයේ දැක්වෙන පරිදි පා පහර හඳුන්වනු ලබන්නේ,



i. පා ඇරඹුම

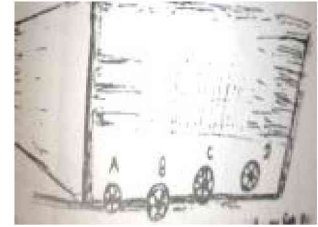
ii. අනියම් නිදහස් පහර

iii. කොන් පහර

iv. ගෝල පහර

7. පහත දැක්වෙන රූප සටහනට අනුව ගෝල ලකුණක් ලැබෙන අවස්ථාව වනුයේ,

- i. A ii. B iii. C iv. D



8. රූප සටහනට අනුව A හා B ක්‍රීඩකයින් පන්දුව රැගෙන යන අතර C,D ක්‍රීඩකයින් වැළැක්වීමේ යෙදේ. මෙහි දී නිසි නොවන ස්ථානයේ රැඳී සිටිමින් ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩකයා වන්නේ,



- i. A ii. B iii. C iv. D

9. පහත දැක්වෙන P Q R යන රූප පිළිවෙළින් නම් කර ඇති නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,



P



Q



R

- ගෝල පහර / තුළට විසිකිරීම / කොන් පහර
- තුළට විසිකිරීම / ගෝල පහර / කොන් පහර
- ගෝලපහර / කොන් පහර / තුළට විසි කිරීම
- කොන් පහර / තුළට විසි කිරීම / ගෝල් පහර

10. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී තුළට විසි කිරීමක් සම්බන්ධයෙන් සාවද්‍ය පිළිතුර වන්නේ,

- පාද දෙකම පොළොව හා ස්පර්ශ ව තිබිය යුතුය.
- පන්දුව මුදා හරින විට දැනම භාවිතා කළ යුතුය.
- සෘජුව ගෝලයක් ලබාගත හැකිය.
- තරඟයක් නැවත ආරම්භ කරන ක්‍රමයකි.

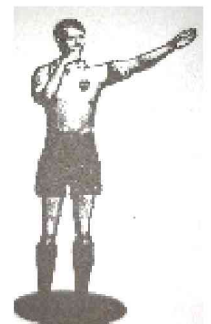
II කොටස

1. i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.

ii. වයඹ පළාත හා මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායම් දෙක අතර තරඟයේ දී වයඹ පළාතේ කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු හිතාමතාම පන්දු අතින් ඇල්ලීමේ නිරත විය. මෙහිදී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබා දෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න .

iii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරු වරයකු විසින් ලබාදෙන සංඥාව රූපයේ දැක්වේ. මෙම සංඥාව දෙනු ලබන්නේ කුමක් සඳහාද?

iv. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීමේ පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න.



2. i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයන් දෙකක් ලියන්න.

ii. උතුරු හා දකුණු පළාත් කණ්ඩායම් අතර පාපන්දු තරඟයේ දී විනිසුරු විසින් දකුණු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් දඬුවම් පෙදෙස තුළ කරන ලද වැරද්දකට දඬුවම් වශයෙන් දඬුවම් පහරක් උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකුට ලබා දෙන ලදී. දකුණු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් සිදුකර ඇති වැරදි තුනක් සඳහන් කරන්න.

iii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරු විසින් ලබා දෙන සංඥාවක් රූපයේ දැක්වේ. එම සංඥාව දෙනු ලබන අවස්ථාව සඳහන් කරන්න.

iv. පන්දුවට හිසෙන් පහර දීමේ පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න

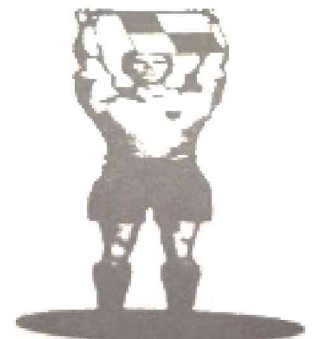


3. i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පා පහර වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.

ii. උතුරු හා නැගෙනහිර පළාත් කණ්ඩායම අතර තරඟයේ දී උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයා තම පිලට ගෝලයක් ලබා ගැනීමේ සතුව පල කිරීම උදෙසා තම උඩුකය කම්පය ගලවා කැගසමින් ක්‍රීඩා පිටිය පුරා දිවයයි. විනිසුරුවරයෙක් වශයෙන් ක්‍රියාකරන ඔබ මෙහිදී ලබාදෙන තීරණය ලියන්න.

iii. දී ඇති රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට විනිසුරු විසින් ලබාදෙන සංඥාවක් දැක්වේ. මෙම සංඥාව ලබා දෙන්නේ කුමක් සඳහා ද?

iv. ඔබ කැමති පා පහරක් ආධුනික ක්‍රීඩකයන්ට පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න.



4. i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව නැවැත්වීම සඳහා යොදා ගත හැකි ශාරීරික කොටස් දෙකක් ලියන්න.

ii. බස්නාහිර හා දකුණු පළාත් කණ්ඩායම් අතර පාපන්දු තරඟයේදී දකුණු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු නිසි නොවන ස්ථානයේ සිටිනු දක්නට ලැබේ. ඒ අවස්ථාවේ දී විනිසුරු ලෙස ක්‍රියා කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

iii. රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරුවරයකු විසින් ලබාදෙන සංඥාවක් දැක්වේ. ඒ ලබාදෙන අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.

iv. ඉහත 4. iii හි පිළිතුරට අනුව ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට එය පැහැදිලි කිරීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබුණේ නම් ඔබ එය පැහැදිලි කිරීමට යොදා ගන්නා කරුණු තුනක් ලියන්න.



5. i. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයකදී විනිසුරුවරයෙකු වශයෙන් ඔබ ක්‍රියාත්මක වන්නේ නම් ඔබ ක්‍රීඩා පිටිය වෙත රැගෙන යන ද්‍රව්‍ය තුනක් ලියන්න.
- ii. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී විජය හා ගැමුණු කණ්ඩායම් දෙක අතර තරගයේ දී විජය පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු වූ තරඟය අතරතුර පිටියෙන් පිටතට ගිය පන්දුව තුළට විසි කිරීම සඳහා ඉදිරිපත් වූ අතර ඔවුහු තනි අතින් තුළට විසි කිරීම සිදු කරන ලදී. විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ද ක්‍රියා කරන්නේ නම් එම අවස්ථාවේ දී ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
- iii. රූපයේ දක්වා ඇති ආකාරයට විනිසුරුවරයකු විසින් ලබා දෙන සංඥාව දැක්වෙන අතර එය ලබා දෙන්නේ කුමන අවස්ථාවේදී ද යන්න නම් කරන්න.
- iv. ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් 16 දෙනෙකු, පන්දු කීපයක් සහ කෝන් කීපයක් ඔබට ලබා දුන් අතර එම උපකරණ යොදා ගනිමින් ආධුනික ක්‍රීඩකයන් හට පන්දුව හුරුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට ලියන්න.



ඵකකය - නිවැරදි ඉරියව්වෙන් උපකරණ හසුරුවමු.

ගුරුතවතාගේ නම :- හර්ෂනි රත්දිකා විජේසිංහ - අම්/ඩී.එස්.සේනානායක ජාතික පාසල

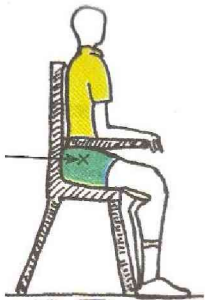
- නිවැරදි ඉරියව්ව පිළිබඳ අර්ථ දැක්වීම වඩාත් නිවැරදි වන්නේ ,
 - අස්ථි හා පේශි නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීම.
 - කඳ කොටසට අවම වෙනසක් දැනෙන පරිදි සිරුර පිහිටුවා ගැනීම.
 - අවම පේශි ශක්තියක් වැය කර ගතික හා ස්ථිතික ඉරියව් වල නිවැරදිව සිරුර පිහිටුවීම.
 - එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් වලදී වැඩි වෙනසකින් සිරුර නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීම.
- දී ඇති රූප සටහන ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධයෙන් නිවැරදිව පිළිතුර දක්වා ඇත්තේ ,

ප්‍රකාශය - අල්මාරිය වඩා පහසුවෙන් තල්ලු කළ හැකිය

හේතුව - පාද ඇත්තර ආධාරක පතුල පුළුල් ව පැවතීම.



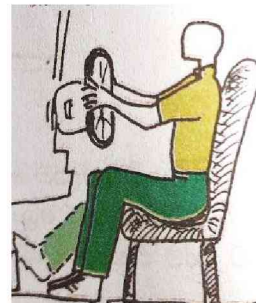
- ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය වේ.
 - ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය වේ.
 - ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය වේ.
 - ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය වේ.
- පහත දැක්වෙන රූප අතුරෙන් නිවැරදි ඉරියව්ව ඇතුළත් රූප වලට අදාළ අදාළ නිවැරදි අක්ෂර වන්නේ,



A



B



C



D

- | | | | |
|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|
| i. A හා B පමණි. | ii. B හා C පමණි | iii. A හා C පමණි | iv. C හා D පමණි |
|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|

- නිවැරදි ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්මයක් නොවන්නේ ,

i. සමබරතාවය	ii. ගම්‍යතාවය	iii. අවස්ථිතිය	iv. වේගය
-------------	---------------	----------------	----------
- නිවැරදිව බරක් ඉහළට එසවීමේදී පවත්වාගත යුතු නිවැරදි ඉරියව්වේ ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
 - කඳ සෘජුව තබා ගැනීම.
 - දණහිස් නවා කඳ කොටස පහතට ගෙන ඒම.
 - පාදයකට වැඩිබරක් දී බර එසවීම.
 - සිරුර සම්පයෙන්ම බරතබාගෙන එසවීම.

- හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.
(පාද පොළොව මත තෙරපීම, මධ්‍ය අක්ෂය, කශේරුව, සරල රේඛාවක, පාදයක්)
- 6. උපකරණයක් නිවැරදිව ඇදීමේදී මගින් බලය ලබාගත යුතුය.
- 7. නිවැරදිව බරක් ඉහළට එසවීමේදී ගුරුත්ව රේඛාව සිරුරේ ඔස්සේ තබාගත යුතුය .
- 8. වාහනයක් නිවැරදිව තල්ලු කිරීමේ දී හිස කඳ හා පිටුපස පාදය පිහිටිය යුතුය .
- 9. වැරදි ඉරියව්වෙන් බර එසවීමේදී මුළු බර මත එල්ලවීම නිසා ශාරීරික ආබාධ ඇතිවේ.
- 10. පසුපසට ගෙන ආධාරක පතුල පුළුල් ව පවත්වාගෙන බර සිරුර ආසන්නයේ තබාගෙන ඉහළ ඇති යමක් නිවැරදිව පහතට ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

II කොටස

1. විකුම් බිම වැතිර සිටින අතර මාලන් වොලිබෝලය පසුපස හඹා ගියේ ය.
i. විකුම් හා මාලන් යෙදී සිටි ඉරියව් පිළිවෙලින් නම් කරන්න.
ii. ඉහත i පිළිතුරට අනුව මාලන් යෙදී සිටි ඉරියව්වට අයත් වෙනත් ඉරියව් දෙකක් නම් කරන්න
iii. නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමෙන් පුද්ගලයකුට සැලසෙන වාසි තුනක් ලියන්න .
 2. i. නිවැරදි ඉරියව්වක් යන්න අර්ථ දක්වන්න.
ii. පහත රූපවලින් දැක්වෙන ඉරියව් හඳුනාගෙන ඒවා වැරදි ඉරියව් ද නිවැරදි ඉරියව් ද යන්න සඳහන් කරන්න. එම ඉරියව් වලින් නිවැරදි ඉරියව් දැක්වෙන්නේ නම් අවස්ථාවන්වල සිරුර පිහිටුවා ගන්නා ආකාරය ලියා දක්වන්න.
- 

A



B



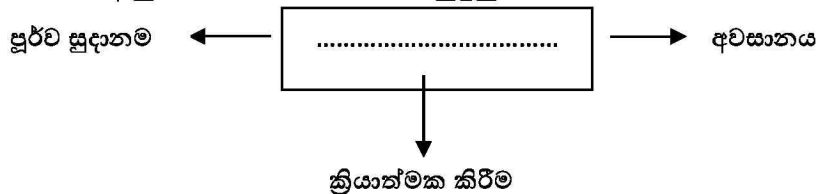
C
- iii. නිවැරදිව පුටුවක වාඩි වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න.
 3. i. පහත දැක්වෙන ඉරියව් ස්ථිතික හා ගතික ඉරියව් ලෙස වර්ග කරන්න.
(දිවීම / ඇවිදීම / වැතිරීම / සිටගැනීම / පැනීම / විසිකිරීම)
ii. මේ දිනවල වැඩි වේලාවක් පරිගණකය භාවිතා කර නිසා ඔබට එම ඉරියව්ව නිවැරදිව පවත්වා යුතු බැවින් එම නිවැරදි ඉරියව්ව පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ලියන්න.
iii. වැරදි ඉරියව් වල නිරත වීමෙන් ඔබට අත්වන ශාරීරික ආබාධ තුනක් ලියන්න.
 4. i. ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම දෙකක් ලියන්න.
ii. නිවැරදි ඉරියව්වෙන් වාහනයක් තල්ලු කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු ලියන්න.
iii. ඉහළ ඇති යමක් පහතට ගැනීමේ දී නිවැරදි ඉරියව්ව පිහිටුවා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
 5. i. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගෙනයාම සඳහා සෘජුවම බලපාන පද්ධති දෙකක් නම් කරන්න.
ii. සෑම ඉරියව්වකදීම සමබරතාවය ඉතා වැදගත් වන නිසා සමබරතාවය සඳහා බලපාන සාධක ලියා දක්වන්න.
iii. යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයකුට සමබරතාවය පවත්වා ගෙන යාම සඳහා බලපාන සාධකය පැහැදිලි කරන්න.

ඒකකය - එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.

ගුරුභවතාගේ නම :- හර්ෂනි රත්නිකා විජේසිංහ - අම්/ඩී.එස්.සේනානායක ජාතික පාසල

1. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් අත්වන ප්‍රයෝජනයක් නොවන පිළිතුර වන්නේ,
 - i. නායකත්වය වර්ධනය වීම.
 - ii. තීරණ ගැනීමට හැකිවීම.
 - iii. සතුට විනෝදය ලැබීම.
 - iv. සහයෝගී බව නොමැතිවීම.

2. පහත සටහනට අනුව හිස්තැනට වඩාත් සුදුසුම වරණය වන්නේ,



- i. වන ශිල්ප ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය
- ii. කඳු තරණය ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය
- iii. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව සංවිධානය
- iv. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය.

3. 11 ශ්‍රේණි සිසුන් විසින් සති අන්ත කිහිපයකදී ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් සැලසුම් කර තිබුණි. ඒවා නම්

- 1 සති අන්තය - ඩී. එස්. සේනානායක ක්‍රීඩාපිටියේ ක්‍රිකට් ගැසීම.
- 2 සති අන්තය - රුමස්සල කඳු මුදුනේ කඳවුරු බැඳගෙන සිටීම.
- 3 සති අන්තය - මුහුදු වෙරළට ගොස් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරතවීම.
- 4 සති අන්තය - කුරුල්ලන් බැලීම සඳහා වනෝද්‍යානයකට යාම.

මේ අතරින් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතව ඇත්තේ,

- i. පළමු සති අන්තයේය.
- ii. දෙවන සති අන්තයේය.
- iii. පළමු හා තෙවන සති අන්තයේය.
- iv. දෙවන හා සිව්වන සති අන්තයේය.

4. ඔබ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය හදාරන සිසුවකු වන නිසා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයේ දී ඔබට පහත ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමට සිදුවිය.

- කඳවුරු බැඳීම, ගස් වල උස මැනීම, ගිනිමැල දැල්වීම භාජන රහිතව ආහාර පිසීම

ඔබ යෙදුන ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,

- i. වන ශිල්පය.
- ii. කඳුතරණය.
- iii. කඳවුරු බැඳීම.
- iv. කැලෑ ගවේෂණය.

5. ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනගා ගැනීම සඳහා වඩා උචිත ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ,

- i. වන ශිල්ප අධ්‍යයනය
- ii. කඳු තරණය
- iii. කැලෑ ගවේෂණය
- iv. කඳවුරු බැඳීම.

- 6-10 සිට දක්වා ඇති ප්‍රශ්න සඳහා හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු නිවැරදි පිළිතුර ලියන්න.

6. අවසර ලබා ගැනීම, සහභාගී වන්නන්ගේ තොරතුරු සැකසීම, දැනුවත්වීම ආදිය ට අයත් ක්‍රියාකාරකමකි.

7. මාලිමාව භාවිතය ,සිතියම් කියවීම, ආහාර පිසීමට අදාළ ක්‍රියාකාරකමකි.

8. සතුන් ඇතුළු ස්වභාව ධර්මය පිළිබඳව දැනුම ලබා ගැනීම සඳහා යෙදිය යුතුය.

9. වනගත ජීවිතයේදී උපද්‍රවවලින් බේරීම සඳහා ගහකොළ හා භූමියේ පාටට හුරු ඇඳුම් ඇඳ සිටි මේ ක්‍රම ශිල්පය..... ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

10.ක්‍රියාකාරකමේ යෙදීම තුළින් ජෛව විවිධත්වය පිළිබඳ අධ්‍යනය කළ හැකිය.

II කොටස

1. i. එළිමහන් අධ්‍යාපනය යනු කුමක්ද?
- ii. ඔබ දන්නා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හතරක් ලියන්න.
- iii. පහත වගුවේ දැක්වෙන අවස්ථා සඳහා ක්‍රියාකාරකම් දෙක බැගින් ලියන්න.

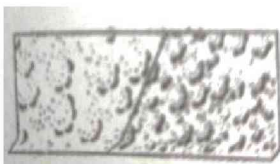
පූර්ව සූදානම ට අයත් ක්‍රියාකාරකම්	ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්	අවසානයට අදාළ ක්‍රියාකාරකම්

2. i. වන ශිල්ප අධ්‍යාපනය යනු කුමක්ද?
 - ii. වන ශිල්ප අධ්‍යාපනයේ දී මුහුණ දෙන අභියෝග තුනක් ලියන්න.
 - iii. වනගතව සිටින ඔබ කණ්ඩායමට මග සලකුණු සේ යොදාගත හැකි සලකනු පහක් ලියන්න
3. i. කඳු තරණය යනු කුමක්ද?
 - ii. කඳු තරණයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න.
 - iii. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් ඇතිවන වාසි පහක් ලියන්න.

4. i. විවිධඅරමුණ මූලික කරගෙන පාගමන් සංවිධානය කළ හැකිය. එවැනි පාගමන් සඳහා උදාහරණ තුනක් ලියන්න.

- ii. පහත් රූපවල සිතියම්වල සම්මත සලකුණු වලට අදාළ නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න. (වගුරු බිම්/කඩොලාන, ඉදි කරන ප්‍රධාන මාර්ගය, බිත්තිය, ලඳු කැලෑ/ වනාන්තර, ප්‍රධාන මාර්ගයA)

A



B



C



D



E



- iii. පහත සඳහන් තරු පන්ති නිවැරදිව නම් කරන්න.



A



B



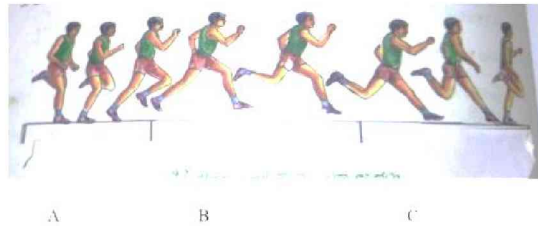
C

5. i. කැලෑ ගවේෂණය යනු කුමක්ද?
- ii. කැලෑ ගවේෂණයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න.
- iii. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් දියුණු කරගත හැකි ජීවන නිපුණතා පහක් ලියන්න.

ඒකකය - මලල ක්‍රීඩා ධාවන ඉසව් හදාරමු.

ගුරුභවතාගේ නම :- හර්ෂනී රන්දිකා විජේසිංහ - අම්/ඩී.එස්.සේනානායක ජාතික පාසල

1. මීටර් 200 දිවීම තරග සඳහා තරඟකරුවෙකු පහත පරිදි ඇඳුම සකස් කරගෙන තිබුණු අතර එම ඇඳුම සම්බන්ධයෙන් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,
 - i. විනිවිද නොපෙනෙන ඇඳුමක් වීම.
 - ii. විනිසුරු දර්ශනයට බාධා නොවීම.
 - iii. ඉදිරිපස හා පිටුපස වර්ණ දෙකක් යොදා තිබීම.
 - iv. පිරිසිදු වීම.
2. පහත දැක්වෙන රූපයේ ඇතුළත් ධාවන පියවරක අවස්ථා අනුපිළිවෙළ වන්නේ,



- i. ගුවන් ගත වීම, නික්මීම, පියාසැරිය
 - ii. නික්මීම, පියාසැරිය, ගුවන් ගත වීම
 - iii. නික්මීම, පතිතවීම, ගුවන් ගත වීම
 - iv. නික්මීම, ගුවන් ගතවීම, පතිතවීම
3. ජවන තරඟයකදී පාවහන් පිළිබඳ නීතිය වන්නේ,
 - i. එක් පාදයකට පමණක් පාවහන් පැළඳිය හැකිය.
 - ii. පාද දෙකටම පැළඳිය හැකිය.
 - iii. පාවහන් නොපැළඳ ඉදිරිපත් විය හැක.
 - iv. ඉහත සියල්ලම
4. සම්මත ධාවන පථයක දුර ප්‍රමාණය වන්නේ,

i. 200m	ii. 300m	iii. 400m	iv. 800m
---------	----------	-----------	----------
5. ධාවන තරග වලදී ආරම්භක පුවරු භාවිතා නොකරන ඉසව්වක් වන්නේ,

i. 200m	ii. 400m	iii. 100m	iv. 800m
---------	----------	-----------	----------
- නිස්තැනට අදාළ නිවැරදි පිළිතුර ලියා දක්වන්න
 6. ධාවන පථයක අවම මන්තීරු තිබිය යුතු අතර ධාවනය හෝ ඇවිදීමේ දිශාව විය යුතුය.
 7. මීටර් 800 ඉසව්ව ආරම්භය සඳහාද මීටර් 200 තරඟය ආරම්භය සඳහා..... ද යොදා ගත හැකිය.
 8.හා ධාවකයකුගේ ධාවන වේගය සඳහා බලපාන සාධක වේ.

9. කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන සාධක දෙක වන්නේ හා දිවීමය.

10. උස හා රිටි පැනීමේ දී එක් උසක් තරණය සඳහා අවස්ථා හිමි වන අතර පිටියේ තරඟ සඳහා තරඟකරුවෙකුට ප්‍රයත්න හිමිවේ.

II කොටස

1. ඇවිදීම, දිවීම හා විසි කිරීම මිනිසාගේ පරිණාමයත් සමඟ පැවතෙන ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි. මේවා දියුණු වීමෙන් නූතන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් බිහිවී ඇත.

- i. (අ) මලල ක්‍රීඩාවේ ආරම්භය සිදු වූ රට කුමක්ද?
(ආ) ශ්‍රී ලංකාවට මලල ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දුන්නේ කිනම් ජාතිකයන් විසින් ද?
- ii (අ) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය සියලුම ක්‍රීඩා ඉසව් කීයකට බෙදිය හැකි ද?
(ආ) ඒවා මොනවාද?
- iii (අ) දුර ප්‍රමාණය අනුව ධාවන ඉසව් වර්ග කරන්න.
(ආ) ඒවාට අදාළ ඉසව්ව බැගින් ලියන්න.

02. පහත තොරතුරු උපයෝගී කරගෙන දෙවැනි ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

තරඟ අංකය	ඉසව්ව
12	මීටර් 200/මීටර් 400
20	මීටර් 1500/මීටර් 5000
36	මීටර් 100 x 4/ 100 කඩුළු
64	මීටර් 800/මීටර් 1500

- i. (අ) කුණු ඇරඹුම යොදා ගන්නා ඉසව් සඳහා සහභාගි වන තරඟකරුවන්ගේ අංක ලියන්න.
(ආ) අංක 64 තරඟය හිමි ක්‍රීඩකයාට විනිසුරු විසින් ලබා දුන් විධානයන් ලියා දක්වන්න.
- ii (අ) තරඟ අංක 36 සහභාගි වූ සහාය දිවීමේ තරඟයේදී ඔවුන්ට ජයග්‍රහණය සඳහා යොදාගත හැකි සුදුසුම යශ්ටි හුවමාරු ශිල්පීය ක්‍රමය නම් කරන්න.
(ආ) එය කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
- iii. අංක 12 තරඟ අංකය හිමි ක්‍රීඩකයා සහභාගි වූ මීටර් 200 ධාවන තරඟයේ දී ඔහුට ප්‍රථම ස්ථානය හිමි විය. එහිදී විනිසුරුවරුන් විසින් සැලකිල්ලට ගත් තරඟ අවසානය පිළිබඳව දැක්වෙන නීතිය ලියා දක්වන්න.

3. i. පහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.

මලල ක්‍රීඩා

පිටිය

කෙටි දුර

උදා:-

ii. ධාවන වේගය හා ශීල්පීය ක්‍රමය හුරු කරවීම සඳහා ධාවන අභ්‍යාස ඉතා වැදගත් වේ. මතු දැක්වෙන ධාවන අභ්‍යාස නම් කරන්න



A

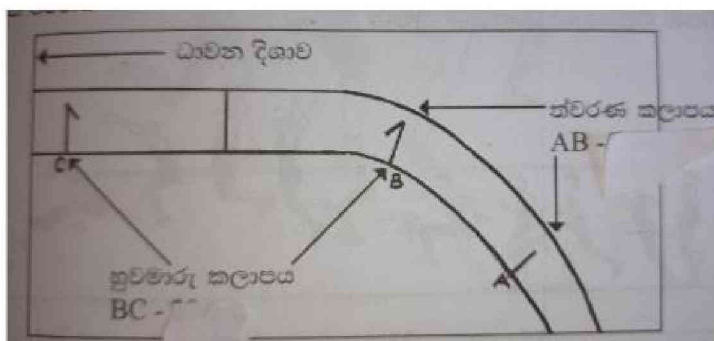


B



C

iii. යශ්චි හුවමාරු කලාපය හා සම්බන්ධ පහත සටහන් අදාළ කලාපවල දිග ප්‍රමාණයන් ලියන්න .



AB

BC.....

4. මුල්ම ඔලිම්පික් පදක්කම ශ්‍රී ලංකාවට ඩන්කන් වයිට් මහතා කඩුළු මතින් දිවීමේ ඉසව්වේ ලබා ගන්නා ලදී.

i (අ) ක්‍රීඩකයෙකු කඩුලු මතින් ධාවනයේ යෙදිය යුතුය.

(ආ) පිරිමි.....m. හාm ද කාන්තාm හා.....m කඩුලු තරග පවත්වයි .

ii. කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වේ නීති තුනක් ලියන්න.

iii. කඩුළු මතින් ධාවනය පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කර ලියන්න.

5.

i. ආරම්භක රේඛාවේ සිට පෙර පාදය තබන දුර ප්‍රමාණය අනුව කුදු ඇරඹුමේ ප්‍රධාන කොටස් තුන නම් කරන්න.

ii (අ)කෙටි දුර ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමයේදී සිරුර තබා ගන්නා ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(ආ) කෙටිදුරු දිවීමේ ආරම්භය හුරුවීම සඳහා හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

iii. මැදි දුර හා දිගු දුර ධාවනශිල්පීය ක්‍රමයේදී නිවැරදිව සිරුරු පිහිටුවා ගන්නා ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

එකකය - ක්‍රීඩාව මගින් කළමනාකරණයට හා සංවිධානයට දායක වෙමු.

ගුරුතවතාගේ නම :- එස්.කේ.පී.අනුරුද්ධ සමරනායක - අම්/කාවන්තිස්ස මහා විද්‍යාලය

- 1 සංවිධානය යන නිර්වචනය ඇතුළත් වරණය වන්නේ,
 - i. පරමාර්ථ හා අරමුණු ජය ගැනීමයි.
 - ii. උපාය මාර්ග ක්‍රියාත්මක කිරීමයි.
 - iii. අරමුණු හා පරමාර්ථ සාර්ථක කර ගැනීම සහ එලදායි ලෙස සම්පත් පරිහරණය කරන්නා වූ ප්‍රාථමික හෝ සමාජ ඒකකයකි.
 - iv. එක් එක් පුද්ගලයින්ට අදාළ උපායමාර්ග ක්‍රියාත්මක කරලීමයි.
- 2 කළමනාකරුවෙකු සතු ගුණාංගයක් නොවන්නේ,
 - i. විශිෂ්ට නායකත්වයක් දැරීමේ හැකියාව
 - ii. සන්නිවේදන කුසලතා සහිත වීම.
 - iii. නම්‍යශීලී නොවීම.
 - iv. මානව සම්පත් කළමනාකරණය.
- 3 පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ යුතු අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් ඇතුළත් වරණය වන්නේ,
 - i. ශාරීරි සුවතා, කායික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉගැන්වීම
 - ii. අන්තර් පාසල් තරඟ, ප්‍රථමාධාර වැඩසටහන්, පා ගමන්
 - iii. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා, ශාරීරික අධ්‍යාපන දින, විශේෂ ක්‍රියා වැඩසටහන්
 - iv. ක්‍රීඩා සංගම්, පුහුණු කඳවුරු, සමිති සමාගම්.
- 4 තරඟ සටහනක් සැකසීමේදී භාවිතා කරන සංකල්පය වනුයේ
 - i. 'වාසිදායක ලෙස ඉවත් කිරීම'
 - ii. 'සාධාරණ තරඟය'
 - iii. 'සැමට එකසේ'
 - iv. 'නියම දක්ෂයා තෝරා ගැනීම'
- 5 පහත කරුණු අංකනය කරන්න.

A. සාධාරණ තරඟ සංකල්පය තහවුරු කිරීම.

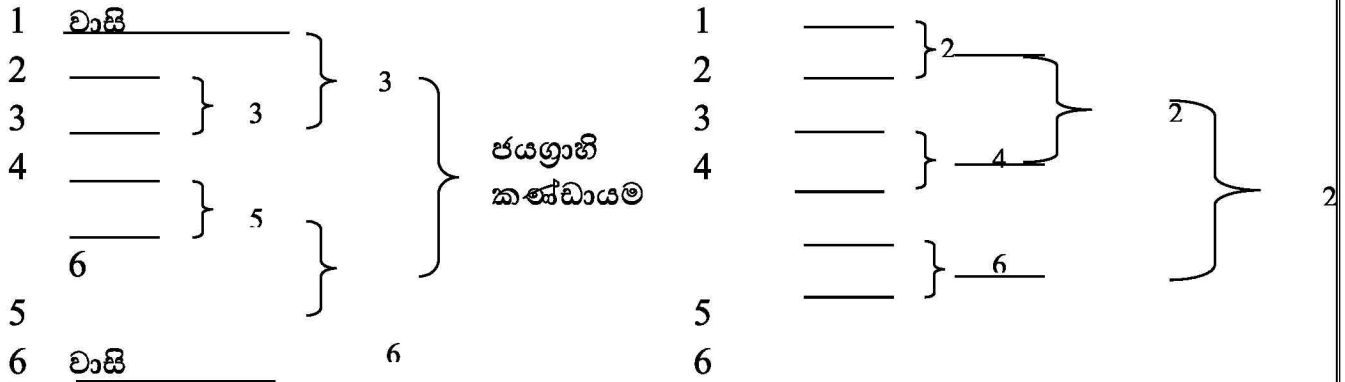
C. විනිශ්චය කරුවන් සුරක්ෂිත බව ඇති කිරීම.

B. ක්‍රීඩක සමිතීන් ආරක්ෂා කිරීම

ඉහත කරුණු අතරින් ක්‍රීඩා නීති රීති සැකසීමට හේතුවන කරුණ/ කරුණු වන්නේ

 - i. A පමණි ii. B පමණි iii. C පමණි iv. A B හා C සියල්ලම
- 6 සාකලාය ක්‍රමය යටතේ තරඟාවලියක් සකස් කරණ විට තරඟ සංඛ්‍යාව සොයනුයේ පහත කුමන සූත්‍රය භාවිතා කරමින්ද?
 - i. $n(n-1)$
 - ii. $(n-1)$
 - iii. $\frac{n-1}{2}$
 - iv. $\frac{n(n-1)}{2}$

- 7 කණ්ඩායම් 6ක් සහභාගීවන වොලිබෝල් තරඟාවලියක් පැවැත්වීම සඳහා A හා B නැමැති සිසුන් දෙදෙනා සකස් කළ තරඟ සටහනක් පහත දැක්වේ.



මෙහි ඉදිරිපත් කොට ඇති තරඟ සංඛ්‍යා අතරින්

- i. A නිවැරදිය. ii. B නිවැරදිය. iii. A හා B නිවැරදිය. iv. A හා B වැරදිය.
- 8 ක්‍රීඩා උත්සවයක් සංවිධානයේදී විනයානුකූලව හා සාධාරණ තරඟ සංකල්පය අනුව ක්‍රීඩා කිරීම සිදු කළ යුත්තේ,
- i. ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර හා ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුව
ii. ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර හා ක්‍රීඩා උත්සවය දිනයේදී
iii. ක්‍රීඩා උත්සව දින හා ක්‍රීඩා උත්සවයෙන් පසුවය.
iv. ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර ක්‍රීඩා උත්සව දින සහ ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුවය.
- 9 කණ්ඩායම් 05ක් සහභාගීවන පාපන්දු තරඟාවලියක් සඳහා තරඟ සංවිධානයේදී පහත සඳහන් අදහස් ගන්නා ලදී.

A අඩු කාලයකින් නිම වීම

B පාසල් ක්‍රීඩා පිටිය භාවිතය

C සීමිත මුදලක් වැය කර තරඟ පැවැත්වීම

D සැබෑ දූතයා තෝරා ගැනීම.

	A	B	C	D	E
A		AB	AC	AD	AE
B	BA		BC	BD	BE
C	CA	CB		CD	CE
D	DA	DB	DC		DE
E	EA	EB	EC	ED	

රූපයේ දැක්වෙන තරඟ සටහන භාවිතා කළ යුත්තේ කිනම් පුද්ගලයාගේ අදහසට අනුවද?

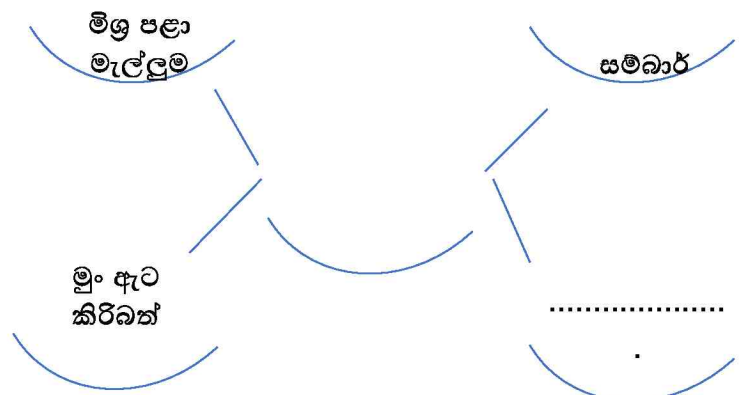
- i. A ii. B iii. C iv. D
- 10 සංවිධානයක කළමනාකාරිත්ව මට්ටම්වල තීන්දු තීරණ ගනු ලබන්නේ
- i. පහළ මට්ටමේ කළමනාකරුවන් ii. ඉහළ මට්ටමේ කළමනාකරුවන්
iii. මධ්‍යම හා පහළ මට්ටමේ කළමනාකරුවන් iv. මධ්‍යම මට්ටමේ කළමනාකරුවන්
- 1 කළමනාකරුවෙකු සතු ගුණාංග සැකවින් විස්තර කරන්න.
- 2 පැරදි පිළිවලින් පිටු දැකීම හෙවත් ඉවත ලැමේ ක්‍රමය යටතේ කණ්ඩායම් 06 හා කණ්ඩායම් 07 සහභාගීවන තරඟාවලියක් සඳහා තරඟ සටහන් වෙන වෙනම සාදන්න.
- i. මෙහි පැවැත්විය යුතු තරඟ සංඛ්‍යාව සොයන්න.
- 3 ඉවත ලැමේ ක්‍රමය හෙවත් පිළිමලින් පිටු දැකීමේ තරඟාවලියේ වාසි හා අවාසි වෙන වෙනම ලියන්න.
- 4 සාකච්ඡා ක්‍රමයේ වාසි අවාසි වෙන වෙනම ලියන්න.
- 5 ඉවත ලැමේ හා තරඟාවලි හා සාකච්ඡා ක්‍රමය යටතේ පවත්වනු ලබන තරඟාවලි වල අතර වාසි හා අවාසි සසඳමින් පහදන්න.

ඵකකය - සෞඛ්‍යමත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු.

ගුරුතවතාගේ නම :- ඵස්.කේ.පී.අනුරුද්ධ සමරනායක - අම්/කාවන්තිස්ස මහා විද්‍යාලය

01. නිමල්ට රාත්‍රී කාලයේ දී ඇස් නොපෙනෙන බව පවසයි. ඔහුට වැළඳී ඇති රෝග තත්ත්වයට හේතු වී ඇති පෝෂණ උණකාවය වන්නේ,
1. යකඩ උණකාවයයි.
 2. විටමින් A උණකාවයයි.
 3. අයඩින් උණකාවයයි.
 4. ප්‍රෝටීන ශක්ති මන්දපෝෂණයයි
02. පහත සඳහන් ආකාරවලින් පෝෂණ ගුණය අඩුවෙන් ඇති ආකාරය වන්නේ,
1. පළතුරු සලාද
 2. සොස් දමා සැකසූ සෝසේජස්
 3. හත්මාලුව
 4. සම්බාරය
03. ප්‍රෝටීන ශක්ති මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන සුරාජ්ගේ,
1. ඇස් පෙනීම දුර්වලය.
 2. උගුරු ඇටය ඉදිරියට නෙරා ඇත.
 3. මුත්‍රා පිටවීමේ වාර ගණන වැඩිය.
 4. උසට සරිලන බරක් නැත.
04. සමන්ති සුදු මැලිය. පන්තියේ වැඩ වලට මැලිකමක් දක්වයි. සමන්තිට වැළඳී ඇතැයි සිතිය හැක්කේ,
1. ගලගණ්ඩය
 2. රක්තභීතතාවය
 3. දියවැඩියාව
 4. විටමින් A උණකාවය
05. රාත්‍රී කාලයේ දී සිරිමල්ගේ ඇස් පෙනීම දුර්වලය. මෙම තත්ත්වය අවම කර ගැනීමට නම් ඔහු,
1. විටමින් C අඩංගු ආහාර ගත යුතුය.
 2. ප්‍රෝටීන අඩංගු ආහාර ගත යුතුය.
 3. යකඩ අඩංගු ආහාර ගත යුතුය.
 4. විටමින් A අඩංගු ආහාර ගත යුතුය.
06. ගලගණ්ඩය (වායුගෙඩි) ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන උනතා පෝෂකය වන්නේ,
1. යකඩ
 2. විටමින් B
 3. කැල්සියම්
 4. අයඩින්
07. පෝෂණ ගුණය වැඩිවන ආකාරයට සකසාගත් ආහාර වර්ග කීපයක් රූපයේ දැක්වේ. මෙහි සඳහන් හිස් භාජනය පිරවීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ආහාරය කුමක් ද?

1. සොසේජස්
2. පළතුරු සලාද
3. මාලු ඇඹුල්තියල්
4. පොල්සම්බෝල



08. අධික ලෙස පැණි රස ආහාර නිෂ්පාදන ආහාර වලට ඇබ්බැහි වීමෙන් ඇති විය හැකි ලෙඩකි,
 1. හෘදයාබාද 2. පිළිකා 3. දියවැඩියාව 4. අංශ්‍රුමාශ
- මිතුරන් සිව්දෙනෙකු දවල් ආහාර පිළිබඳ තොරතුරු පහත සටහනෙහි දක්වා ඇත. ඒ අනුසාරයෙන් 9, 10 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

නම

දහවල් ආහාරයට ගත් දේ

- | | |
|-------|--|
| නිමල් | - එළවළු බත්, සම්බල්, රසම්, අඹ ගෙඩියක් වතුර වීදුරුවක් |
| සමන් | - ක්ෂණික නුඩලස්, සොස්පස්, තාක්කාලි සෝස්, පැණි බීම |
| ශීතා | - රතුහාල් බත්, කවලම් පලා මැල්ලුම්, කොස්මාළුව, කෙසෙල් ගෙඩියක් |
| මාලි | - ජෙස්ට්‍රි දෙකක්, වයිනිස් රෝල්ස් දෙකක්, අල විජස් |

09. මෙම යාහළුවන් අතරින් මිල අධික කැලරි ගහණ නිෂ්පාදන ආහාර භාවිතා කර ඇත්තේ,
 1. නිමල් 2. සමන් 3. ශීතා 4. මාලි
10. පෝෂණ ගුණයෙන් සපිරි ආහාර පරිභෝජනයට හුරු වී ඇත්තේ,
 1. නිමල්, සමන් 2. සමන්, ශීතා 3. ශීතා, මාලි 4. නිමල්, ශීතා
11. i. ආහාර අසාත්මිකතාව යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
 ii. බහුලව අසාත්මික විය හැකි ආහාර වර්ග 5ක් ලියා දක්වන්න
 iii. ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 04 ක් ලියන්න.
12. ආහාර බාලකරණය සඳහා භාවිතා කරන ක්‍රම මොනවා ද?
13. ක්ෂණික ආහාර හා කාබනීකරණය කරන ලද බීම පානය කිරීම, නියමිත ආහාර වේලාවට නොගැනීම වැනි ක්‍රියා සඳහා ඇබ්බැහි වුවකුට ලබාදිය හැකි සුදුසු ආහාර වේලක් යෝජනා කරන්න.
14. ගෙදරට ගෙන එන ආහාර නරක් වීමට හේතුවන කාරක / සාධක සඳහන් කරන්න.
15. ආහාර නරක් වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග ලියන්න.

ඒකකය - මලල ක්‍රීඩා පැනීම හා විසි කිරීම් හඳුරමු.

ගුරුතවතාගේ නම :- එස්.කේ.පී.අනුරුද්ධ සමරනායක - අම්/කාවන්තිස්ස මහා විද්‍යාලය

1 මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව තුන් පිම්ම

i. තිරස් පැනීමකි

ii. සිරස් පැනීමකි

iii. තිරස් හා සිරස් පැනීමකි

iv. මේ කිසිවක් නොවේ

2 තුන් පිම්ම හා දුර පැනීම අතර වෙනස් කමක් වන්නේ,

i. ධාවනය

ii. කුන්දුව

iii. පියාසරිය

iv. පතිත වීම

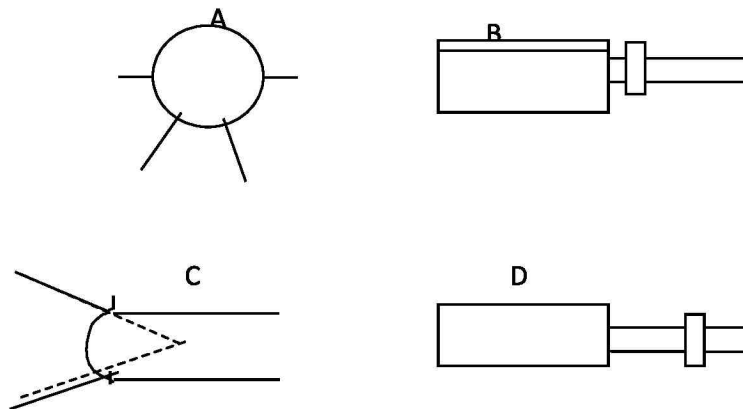
3 තුන්පිම්ම පනිනු ලබන ක්‍රීඩකයා වාර්තා කළයුතු පිටිය වන්නේ,

i. A පිටියට

ii. B පිටියට

iii. C පිටියට

iv. D පිටියට



4 දකුණු පාදය → දකුණු පාදය → වම් පාදය → දකුණ සහ වම්
කුන්දුව, පියවර, පැනීම

ඉහත පියවරයන් දැක්වෙන ක්‍රීඩාව වන්නේ,

i උස් පැනීම

ii දුර පැනීම

iii රිට් පැනීම

iv තුන් පිම්ම පැනීම

5 තුන්පිම්ම පනිනු ලබන නික්මීමේ පුවරුවේ සිට ක්‍රීඩා පිටියට ඇති දුර වන්නේ

i 12m / 13 m

ii 9m / 12 m

iii 10m / 11m

iv 11m / 13m

6 හෙල්ල විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි

i. 7කි.

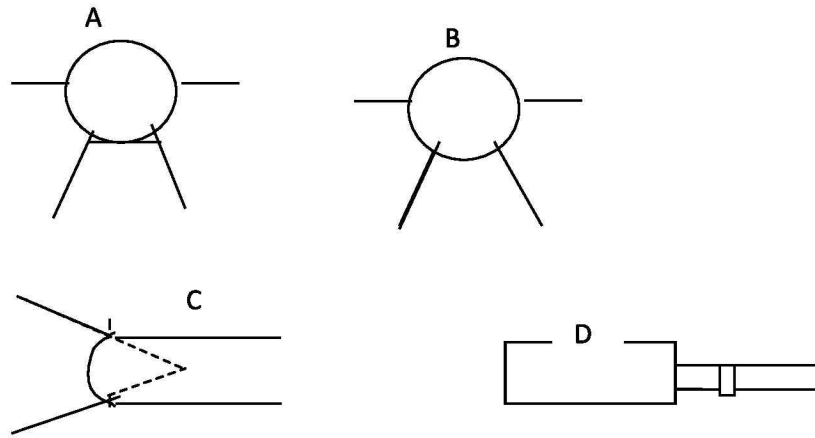
ii. 5කි.

iii. 6 කි.

iv. 4 කි.

7 පහත දැක්වෙන ක්‍රීඩා පිටි අතරින් හෙල්ල විසිකරන ක්‍රීඩකයා යා යුතු ක්‍රියා විධිය වන්නේ,

- i A ක්‍රීඩා විධිය
- ii B ක්‍රීඩා විධිය
- iii C ක්‍රීඩා විධිය
- iv D ක්‍රීඩා විධිය

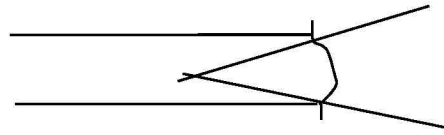


8 හෙල්ලය විසිකිරීමේ ක්‍රීඩා පිටියේ පතිත වන පෙදෙසෙහි සීමා දෙක අතර සම්මත කෝණය වන්නේ,

- i 30°
- ii 29°
- iii 33°
- iv 28°

9 හෙල්ල විසිකිරීමේ ක්‍රීඩා පිටි වෙත අදාල උපකරණ බාර දීමට ඔබට පැවරී ඇත. මෙම ක්‍රීඩා පිටියට බාර දෙන අදාල උපකරණය කුමක්ද?

- i කවපෙත්ත
- ii යගුලිය
- iii හෙල්ල
- iv මිටිය



10 හෙල්ල විසිකිරීමේ ධාවන මාර්ගයේ අවම දුර වන්නේ,

- i 13m කි.
- ii 25m කි.
- iii 11m කි.
- iv 30m කි.

1 හෙල්ල විසි කිරීමේ ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ නම් කර හෙල්ල විනිශ්චය සඳහා ක්‍රීඩා පිටියට යන විට රැගෙන යන උපකරණ ලියන්න.

2 හෙල්ල විසිකිරීමේ නීතිරිති 05 ක් ලියන්න.

3 හෙල්ල ග්‍රහණය කරන(අල්ලා ගන්නා) ක්‍රම නම් කර හෙල්ල පුහුණුවන ක්‍රීඩකයකු සඳහා කල හැකි සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් (අභ්‍යාස) ලියන්න.

4 තුන් පිම්ම පැනීමේ ක්‍රීඩාවේ ඇති නීතිරිති මොනවාද?

5 තුන් පිම්ම පුහුණුවන ආධුනික ක්‍රීඩකයකුට එය පුහුණු වීම සඳහා යොදා ගත හැකි අභ්‍යාස ක්‍රම මොනවාදැයි පැහැදිලි කරන්න.

ඵකකය - පේශි හා අස්ථි පද්ධති හඳුනා ගනිමු**ගුරුතවතාගේ නම :- එස්.කේ.පී.අනුරුද්ධ සමරනායක - අම්/කාවන්තිස්ස මහා විද්‍යාලය**

01. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී ප්‍රතිවාදී පිලේ සිට යොමු කරන පන්දුව දැලට ඉහළින් ඇති විට වැලැක්වීමේ දී අතේ මැණික් කටුවෙහි සන්ධි ක්‍රියා කරන්නේ,
1. ගෝල කුහර සන්ධියක් ලෙසිනි.
 2. අසවි සන්ධියක් ලෙසිනි.
 3. විවර්ති සන්ධියක් ලෙසිනි.
 4. ලිස්සන සන්ධියක් ලෙසිනි.
02. ඔබේ සිරුරේ මෘදු කොටස් ආරක්ෂා කරමින් සිරුරට නියම හැඩයක් ලබා දෙමින් සිරුර දරා සිටින මම,
1. අස්ථි පද්ධතියක් වෙමි.
 2. පේශි සන්ධියක් වෙමි.
 3. හම (වර්මය) වෙමි.
 4. ස්වසන පද්ධතිය වෙමි.

• පහත පද්ධති ආශ්‍රයෙන් 3, 4 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

A - පේශි පද්ධතිය

B - අස්ථි පද්ධතිය

C - ස්නායු පද්ධතිය

03. වලනයන් සිදු කිරීම සඳහා උපකාරී වන පද්ධතිය / පද්ධතීන් ඇතුළත් වරණය වන්නේ,

1. A C

2. B A

3. C B

4. A , B, C

04. බාහිරින් උත්තේජන ලබා ගන්නා පද්ධතිය වන්නේ,

1. ස්නායු පද්ධතිය

2. පේශි පද්ධතිය

3. අස්ථි පද්ධතිය

4. මොළය

05. ශරීරයේ අත්, පාද හා මහා ප්‍රාචීරයේ පිහිටා තිබේ. මෙම පේශියේ නම වන්නේ,

1. සිනිදු පේශි

2. කංකාල පේශි

3. හෘද පේශි

4. නිර්විලිබ්ධ පේශි

• පහත දැක්වෙන වගුව ආශ්‍රයෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩක අංකය	තත්තු පිහිටන ආකාරය
52	වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තත්තු F T F
36	සෙමෙන් ක්‍රියා කරන තත්තු S T F
10	වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තත්තු F T F
25	වේගයෙන් හා සෙමෙන් ක්‍රියා කරන තත්තු F T F සහ S T F

06. ඉහත ක්‍රීඩකයන් අතරින් 100m සඳහා සුදුසු යැයි ඔබ යෝජනා කරන ක්‍රීඩක අංකය ඇතුළත් වරණය වනුයේ,

1. 52

2. 52 සහ 36

3. 10 සහ 25

4. 52 සහ 10

07. මැරතන් ධාවන තරඟ සඳහා සුදුසු ක්‍රීඩකයා වන්නේ,

1. 52

2. 36

3. 10

4. 25

08. පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා සුදුසු ක්‍රීඩකයා වන්නේ,

1. 36

2. 52

3. 10

4. 25

09. පහත දැක්වෙන රූපයේ ක්‍රියාකාරකමේ නිරතවන ක්‍රීඩිකාවගේ සිරුර ක්‍රියා කරන්නේ,

1. I වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙසිනි.

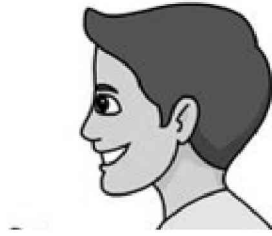
2. II වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙසිනි.

3. III වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙසිනි.

4. I හා II වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙසිනි.



10. මෙම රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි හිස කෙලින් තබාගෙන සිටින විට හිස හා බෙල්ල ක්‍රියා කරන්නේ,
1. පලමු වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙසිනි.
 2. දෙවන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙසිනි.
 3. තුන්වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙසිනි.
 4. දෙවන හා තුන්වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙසිනි.



11. සෙමෙන් ක්‍රියාකරන තන්තු හා වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු අතර වෙනස්කම් වෙන වෙනම වගුවක සටහන් කරන්න.
12. පේශි පද්ධතියට බාධා පමුණුවන සාධක නම් කර පේශි පද්ධතිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.
13. A T P අණුවකින් ශක්තිය ලබා ගන්නා ආකාරය පහදන්න.
14. ස්වායු හා නිර්වායු ක්‍රමය පහදා එම ක්‍රම භාවිතා කරමින් ශක්තිය ලබාගෙන කරනු ලබන ක්‍රීඩා වෙන වෙනම ලියන්න.
15. අස්ථි පද්ධතිය ලීවරයක් ලෙස ක්‍රියාකරම් සිදු කරයි.
1. අස්ථි පද්ධතියේ ක්‍රියාත්මක වන ලීවර වර්ග නම් කරන්න.
 2. එම ලීවර ක්‍රියාකාරීත්වය ශරීරයේ රූප සටහන් ඇඳ උදාහරණ දෙමින් පැහැදිලි කරන්න.

ඒකකය - වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමු.**ගුරුතවතාගේ නම :- එම්.ඒ.සෙනරත් බණ්ඩාර - අම්/ගලතිටියාගොඩ මහා විද්‍යාලය****I කොටස**

- වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා අයත් කාණ්ඩය,
I. නම්‍යතාවය, ජවය, වේගය II. වේගය, සමබරතාව, උලුණිතාවය
II. දැරීමේ හැකියාව, ශක්තිය, ශාරීරික සංයුතිය IV. සමායෝජනය, සමබරතාවය, පේෂිමය තත්ත්වය
- යම් ක්‍රියාකාරකමකදී වේගවත්ව හා ක්ෂණිකව පේෂි බලය මුදාහැරීමට ඇති හැකියාව,
I. උලුණිතාවය II. වේගය III. ජවය IV. ශක්තිය
- 100m, 200m, 100m x 4, 80m ඉසව් සඳහා අවශ්‍ය යෝග්‍යතාවය වන්නේ,
I. වේගය II. ශක්තිය III. දරා ගැනීමේ හැකියාව IV. ප්‍රතික්‍රියා වේගය
- බාහිරින් ලැබෙන උත්තේජනවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ සීඝ්‍රතාව,
I. වේගය II. ජවය III. ප්‍රතික්‍රියා වේගය IV. උලුණිතාව
- දිශා පහසුවෙන් වෙනස් කරමින් ක්ෂණිකව හා සුමටව ඉරියව් දර්ශනය කිරීමට ඇති හැකියාව,
I. ජවය II. සමායෝජන හැකියාව III. සමබරතාව IV. උලුණිතාව
- ස්නායු හා පේෂි සම්බන්ධතාවය මැනවින් පවත්වා ගනිමින් සංවේදන හා ශාරීරික අවයව නිවැරදිව ක්‍රියා කරවීම,
I. සමායෝජනය II. සමබරතාවය III. උලුණිතාව IV. දරාගැනීමේ හැකියාව
- නිශ්චලව සිටීමේ දී හෝ චලනය වීමේ දී සිරුර පාලනය කර ගැනීමට හෝ පවත්වා ගැනීමට හෝ ඇති හැකියාව
I. උලුණිතාව II. සමබරතාවය III. සමායෝජනය IV. වේගය
- කෙටි දුර ධාවන තරගවල ආරම්භයේ දී හා ක්‍රිකට් තරගවල කඩුලු රැකීමේ දී වැදගත්වන යෝග්‍යතාවය,
I. ශක්තිය II. ප්‍රතික්‍රියා වේගය III. ජවය IV. වේගය
- අවම කාල පරාසයක් තුළදී උපරිම ලෙස වාලක ක්‍රියා සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව,
I. නම්‍යතාවය II. ප්‍රතික්‍රියා වේගය III. ජවය IV. වේගය
- වාලක යෝග්‍යතා අයත් නොවන කාණ්ඩය,
I. ජවය, උලුණිතාවය, සමායෝජනය II. ශක්තිය, නම්‍යතාවය, දරාගැනීමේ හැකියාව
II. ප්‍රතික්‍රියා වේගය, සමබරතාවය, වේගය IV. ජවය, වේගය, උලුණිතාවය

II කොටස

1. I. වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 6 නම් කරන්න.
II. එම සාධක 6 කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
2. I. ක්‍රීඩාවේ දී ජවය වැදගත් වන අවස්ථා 03 නම් කරන්න.
II. ජවය දියුණු කිරීම සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියන්න.
3. I. ක්‍රීඩාවේ දී උලැහිතාව වැදගත් වන අවස්ථා සඳහා උදාහරණ 3ක් නම් කරන්න.
II. උලැහිතාව දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියන්න.
4. I. ක්‍රීඩාවේ දී සමායෝජනය වැදගත් වන අවස්ථා 3ක් නම් කරන්න.
II. සමායෝජනය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2ක් නම් කරන්න.
5. පහත සඳහන් අවස්ථාවලට අදාළ සුදුසු වාලක යෝග්‍යතාවන් නම් කරන්න
 - I. ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ දී කරනු ලබන ව්‍යායාම හා අවසානයේ නිශ්චලතාව පෙන්වීමේ අවස්ථාව
 - II. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ දී කඩුලු අසල පන්දු රැකීමේ අවස්ථාව
 - III. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ කඩුලු අතර දිවීමේ අවස්ථාව
 - IV. ටේබල් ටෙනිස්,ස්කොෂ්,බැට්මින්ටන් වැනි රැකට් භාවිත කරනු ලබන ක්‍රියාවලදී ඇස්වලින් දැක එම පන්දුව පැමිණෙන ස්ථානයකට රැකට් එක ගෙන යාමේ අවස්ථාව
 - V. කෙටි දුර ධාවන ආරම්භය ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව
6. පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වලට සුදුසු වාලක යෝග්‍යතාව නම් කරන්න
 - I. මියෝ-මීමෝ ක්‍රීඩාව හොඳින් සවන් දී අදාළ වචනයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම.
 - II. මද බෑවුම් සහිත ස්ථානයක පහළට දුවන්න.
 - III. උඩ පැන වට භාගයක් කර කැටි සමබරව පතිත වීම.

ඒකකය - යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගනිමු.

ගුරුතුවනාගේ නම :- එම්.ඒ.සෙනරත් ඩණ්ඩාර - අම්/ගලතිටියාගොඩ මහා විද්‍යාලය

I කොටස

1. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇතිකර ගැනීමේ වාසියක් නොවන්නේ,

I. ගැටලු විසඳීමට ඇති හැකියාව	II. යහපත් තීරණ ගැනීමට ඇති හැකියාව
III. අනතුරුදායක ක්‍රියාවලට යොමු වීම.	IV. යහපත් සිටිත් විටින් දැනගැනීමට ඇති හැකියාව
2. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමේ දී වැදගත්වන නිපුණතාවයක් නොවන්නේ,

I. සන්නිවේදන කුසලතා	II. නිවැරදි තීරණ ගැනීම
III. විවාරශීලී චින්තනය	IV. ආත්මාර්තකාමීත්වය
3. අයහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇති කර ගැනීමෙන් අත්වන අයහපත් තත්ත්වයක් නොවන්නේ,

I. අපවාරී ක්‍රියා සඳහා යොමු වීම.	II. එකිනෙකට සහයෝගය දැක්වීම.
III. වැරදි ආදර්ශ සඳහා යොමු වීම.	IV. විවිධ වැරදි මතවාදවලට පෙළඹීම.
4. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇති කරගත යුතු කණ්ඩායමක් නොවන්නේ,

I. දෙමාපියන්, සහෝදරයින්, නෑදෑයින්	II. සමවයස් කණ්ඩායම්
III. නොගැළපෙන අවධිවන පිරිස්	IV. ආගමික සංවිධාන හා වෙනත් සංවිධාන
5. පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු අතර හෝ පුද්ගලයන් කිහිපදෙනෙකු අතර අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ඇතිවන ධනාත්මක පුද්ගල සබඳතාව වන්නේ,

I. අන්තර් සන්නිවේදන සබඳතා	II. අයහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
III. අන්‍යෝන්‍ය සබඳතා	IV. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
6. සමවයස් කණ්ඩායම් අතර අන්තර් සබඳතා පැවැත්වීමෙන් ඇතිවන අයහපත් බලපෑමක් වන්නේ,

I. නායකත්ව හා අනුගාමිත්වය හුරුවීම.	II. වැරදි තීරණ ගැනීම.
III. ආරක්ෂාව හා පිළිගැනීමට ලක්වීම.	IV. නම්‍යශීලී වීමට හුරුවීම.
7. මාධ්‍ය සමඟ අන්තර් සබඳතා පැවැත්වීමෙන් ඇතිවන අයහපත් බලපෑමක් නොවන්නේ,

I. අසභ්‍ය ප්‍රචාර පැතිරීම.	II. වැරදි දේ සඳහා යොමු වීම.
III. තාර්කික බව වර්ධනය වීම.	IV. අධ්‍යාපනයට බාධා වීම.
8. වෙනත් කණ්ඩායම් සමඟ අන්තර් සබඳතා පැවැත්වීමෙන් ඇති වන අයහපත් බලපෑමක් නොවන්නේ,

I. මත්පැන් දුම්වැටි සඳහා හුරුවීම.	II. අපවාර ක්‍රියා සඳහා යොමු වීම.
III. වැරදි ආදර්ශ හුරුවීම.	IV. ස්වයං ඉගෙනුමට පෙළඹීම.
9. මාධ්‍ය සමඟ අන්තර් සබඳතා පැවැත්වීමෙන් ඇතිවන අයහපත් බලපෑමක් වන්නේ,

I. අධ්‍යාපනයට බාධා වීම.	II. නව දැනුම ලබා ගැනීමට හැකි වීම.
III. තාර්කික බව වර්ධනය වීම.	IV. රසවින්දනය වැඩි දියුණු වීම.

10. සමවයස් කණ්ඩායම් අතර අන්තර් සබඳතා පැවැත්වීමෙන් ඇතිවන යහපත් බලපෑමක් වන්නේ,
 I. අපවාරී ක්‍රියා සඳහා යොමු වීම. III. සමාජ ගැටලු හඳුනාගෙන කටයුතු කිරීමට හුරුවීම.
 II. වැරදි තීරණ ගැනීම. IV. මත්පැන් දුම්වැටි සඳහා යොමු වීම.

II කොටස

1. I. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා යනු කුමක්ද? කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
 II. නව යොවුන් වියේ දරුවන් යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වන පාර්ශ්වයන් 3ක් නම් කරන්න.
- III. සමාජයේ විවිධ පුද්ගලයින් හා ආයතන සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ වාසි 3ක් ලියන්න.
2. I. මාධ්‍ය සමඟ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇති කර ගැනීමෙන් ඇතිවන යහපත් බලපෑම් 3ක් ලියන්න.
 II. මාධ්‍ය සමඟ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමෙන් ඇතිවන අයහපත් බලපෑම් 3ක් ලියන්න.
3. I. සමවයස් කණ්ඩායම් අතර අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇතිකර ගැනීමෙන් ඇතිවන යහපත් බලපෑම් 03ක් ලියන්න.
 II. සමවයස් කණ්ඩායම් අතර අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇතිකර ගැනීමෙන් ඇතිවන අයහපත් බලපෑම් 03ක් ලියන්න.
4. I. වෙනත් කණ්ඩායම් අතර අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇතිකර ගැනීමෙන් ඇතිවන යහපත් බලපෑම් 3ක් ලියන්න.
 II. වෙනත් කණ්ඩායම් අතර අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇතිකර ගැනීමෙන් ඇතිවන අයහපත් බලපෑම් 3ක් ලියන්න.
5. I. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමේ දී වැදගත් වන නිපුණතා මොනවාද? ඒවා එකින් එක හඳුන්වන්න.
 II. මෙම නිපුණතා ජීවිතයට එක්කර ගැනීමෙන් ඇතිවිය හැකි යහපත් හා අයහපත් බලපෑම් 2 බැගින් ලියන්න.

එකකය - නව යොවුන් වියේ අභියෝග හඳුනා ගනිමු.**ගුරුතුවනාගේ නම :- එම්.ඒ.සෙනරත් බණ්ඩාර - අම්/ගලුතිටියාගොඩ මහා විද්‍යාලය****I කොටස**

- නව යොවුන්විය වැදගත් වීමට හේතුවක් නොවන්නේ,
 - නව යොවුන් පිරිස රටක සම්පතක් වීම.
 - අනාගත පුරවැසියන් හැඩගැසෙන අවධිය වීම.
 - වැරදිවලට යොමුවන කාලයක් වීම.
 - වගකීම් භාරගැනීමට සූදානම් වන කාලයක් වීම.
- යොවුන් වියේ බාලකයක් තුළ ඇතිවන කායික වෙනස්කමක් නොවන්නේ,
 - උසින් හා බරින් වැඩි වීම.
 - කටහඬ ගොරෝසු වීම.
 - උකුළ පුළුල් වීම.
 - මස් පිඩු වැඩීම.
- යොවුන් වියේ ඇතිවන මානසික හා සාමාජීය වෙනස්කමක් නොවන්නේ,
 - පොදු කටයුතු කිරීමට පෙළඹීම.
 - තනිව තීරණ ගැනීමට උත්සහ කිරීම.
 - අසාධාරණයට එරෙහිව නැඟී සිටීම.
 - නව නිර්මාණ කිරීමට පෙළඹීම.
- නව යොවුන් වියේ දී මුහුණ දීමට සිදුවන ගැටලුවක් නොවන්නේ,
 - ආර්ථික ගැටලු
 - අධ්‍යාපනික පීඩන හා විභාග ගැටලු
 - පෝෂණ ගැටලු
 - මාධ්‍යයන්ට හසු වීමේ ගැටලු
- යොවුන් වියේ බාලිකාවන් තුළ ඇතිවන කායික වෙනස්කමක් නොවන්නේ,
 - උකුළ පුළුල් වීම.
 - උසින් හා බරින් වැඩි වීම.
 - මස් පිඩු වැඩීම.
 - මුහුණේ කුරුළු ඇති වීම.
- ගැහැණු දරුවෙකුගේ වර්ධනයේ සිසු වැඩිවීම සිදුවන වයස් පරාසය වන්නේ,
 - අවු: 9-12
 - අවු: 6-10
 - අවු: 14-16
 - අවු: 18-20
- නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන්ගේ විභව්‍යතාවයක් නොවන්නේ,
 - නිර්භීත බව
 - ආත්මාර්තකාමී බව
 - ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී බව
 - ගවේෂණාත්මක බව
- පිරිමි දරුවෙකුගේ වර්ධන නැගීම ආරම්භවන වයස් පරාසය වන්නේ,
 - අවු: 18-20
 - අවු: 9-12
 - අවු: 12-14
 - අවු: 14-16
- බාලිකාවන්ගේ ඩිම්බකෝෂ මඟින් ප්‍රාවය වන හෝමෝනය වන්නේ,
 - ටෙස්ටෝටෙරෝන්
 - ඉන්සියුලින්
 - තයිරොක්සීන්
 - ඊස්ට්‍රජන්
- නව යොවුන් වියේ අභියෝග ජයගැනීමට කළයුතු දෙයක් නොවන්නේ,
 - වින්තන හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීම
 - මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වීම
 - ආගමික කටයුතුවලට යොමු වීම
 - සෞන්දර්ය අංශයට යොමු වීම

II කොටස

1. නව යොවුන් විය වැදගත් වන්නේ ඇයි? හේතු දක්වන්න.
2. I. නව යොවුන් වියේ බාලකයන් තුළ ඇතිවන කායික වෙනස්කම් 4ක් ලියන්න.
II. නව යොවුන් වියේ බාලිකාවන් තුළ ඇතිවන කායික වෙනස්කම් 4ක් ලියන්න.
3. I. නව යොවුන් වියේ ඇතිවන මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් 5ක් ලියන්න.
II. යොවුන් වියේ ඇතිවන කායික මානසික වෙනස්කම්වලට බලපාන හේතු පැහැදිලි කරන්න.
4. I. නව යොවුන් වියේදී මුහුණ දීමට සිදුවන ගැටලු හා අභියෝග කිහිපයක් සඳහන් කරන්න.
II. අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීමක් යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
5. I. නව යොවුන් වියේ අභියෝග ජය ගැනීමට කළයුතු දෑ 3ක් සඳහන් කර කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
II. නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන්ගේ විභවය 5ක් සඳහන් කරන්න.

ඒකකය - ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් වැළකීම.

ගුරුහවතාගේ නම :- එම්.ඒ.සෙනරත් ඩණ්ඩාර - අම්/ගලුහිටියාගොඩ මහා විද්‍යාලය

I කොටස

1. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් නොවන්නේ,
 I. සුදු බිංදුම II. හර්පිස් III. උපදංශය IV. නිව්මෝනියාව
2. පිරිමින්ගේ මුත්‍රා මාර්ගයේ සැරව හෝ සුදු දියරමය ස්‍රාවයක් පිට වීම හා මුත්‍රා කරන විට දැවිල්ලක් හා වේදනාවක් ඇති වීම සිදු වන රෝගය කුමක්ද?
 I. එච්.අයි.වී/ඒඩ්ස් II. සුදු බිංදුම III. හර්පිස් IV. ක්ලැමීඩියා
3. ලිංගික එක් වීමකින් මෙන්ම ගුද හා මුඛය ආශ්‍රිත ලිංගික සබඳතා නිසා ඇති විය හැකි රෝගය වන්නේ,
 I. ක්ලැමීඩියා II. උපදංශය III. හර්පිස් IV. දියවැඩියාව
4. HIV/AIDS යන රෝගය බෝවිය හැකි ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
 I. අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා
 II. වාතාසය මගින්
 III. ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට
 IV. අපරික්ෂාකාරී රුධිර පාරවිලනය මගින්
5. HIV/AIDS රෝග ලක්ෂණක් නොවන්නේ,
 I. දිගුකල් පවතින පාවනස
 II. නිව්මෝනියාව
 III. මාසයකට වැඩි කාලයක් උණ පැවතීම
 IV. කකුල් ඉදිමීම
6. HIV/AIDS ආසාදනය වන ක්‍රමයක් වන්නේ,
 I. ජීවානුහරණය නොකරන ලද කටු තනිව හෝ හවුලේ භාවිතය
 II. අතට අත දීම
 III. සිප ගැනීම
 IV. මදුරුවන්ගෙන්
7. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් ඇත් වීම සඳහා කළ හැකි දෙයක් නොවන්නේ,
 I. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම
 II. රෝගී කාලය තුළ ලිංගික ක්‍රියාවලින් වැළකීම
 III. අන් අයගෙන් ඇත් වී තනිව වාසය කිරීම
 IV. අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම්වලින් වැළකීම
8. HIV/AIDS වෛරසය අඩංගු විය හැකි වෙනත් තරලයක්/ස්‍රාවයක් නොවන්නේ,
 I. පිරිමියෙකුගේ ශුක්‍ර තරල
 II. රුධිරය
 III. මව් කිරි
 IV. කාන්තාවකගේ ගැබ්ගෙල හා යෝනි ස්‍රාව
9. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් ඇත් වීම, ඉකිලිවල වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම යන රෝග ලක්ෂණ ඇතුළත් ලිංගාශ්‍රිත රෝගය වන්නේ,
 I. හර්පිස් II. සුදු බිංදුම III. HIV/AIDS IV. උපදංශය

10. ලිංගික ආසාදනවලට ලක් වීමේ ප්‍රවණතාව ඇති අය අයත් වන්නේ,

- I. දියවැඩියා රෝගීන්
- II. ලිංගික සබඳතාවල යෙදෙන්නන්
- III. HIV ආසාදිත මව්වරුන්ට උපදින දරුවන්
- IV. එන්නත් මගින් හවුලේ මත්ද්‍රව්‍ය ගන්නා අය

II කොටස

1. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග 5ක් ලියන්න. ඉන් 3ක් පැහැදිලි කරන්න.
2. ඒඩ්ස් බෝවිය හැකි ක්‍රම 4ක් ලියන්න. HIV රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ ලියා දක්වන්න.
3. I. AIDS රෝගය හඳුනා ගැනීමේ හා රෝග සහතික කිරීමේ පරීක්ෂණ නම් කරන්න.
II. HIV රෝගය බෝ විය හැකි ක්‍රම 5ක් ලියා දක්වන්න.
4. I. HIV පරීක්ෂණයේ වැදගත්කම කරුණු 4කින් ලියා දක්වන්න.
II. ලිංගික ආසාදනවලට ලක්වීමේ ප්‍රවණතාව ඇති අය කවුද?
5. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් වැළකී සිටීම සඳහා ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ කෙටි සටහනක් ලියන්න.
